جميع الحقوق محفوظة

شبكة الانترنت
منتدى الجامعات السعودية
سلاسل وكتب تعليم الطهى

موسوعة عالم الطهي

منتدى الجامعات السعودية
www.KSAU.info
Kingdom of Saudi Arabia Universities

- اطباق رئيسية
- المقبلات
- السلطات
- اطباق شعبية
- المعجنات
- الشوربات
- اطباق عالمية
- المشروبات
- الحلويات

أرز بالزعفران

المقادير

2 كوب أرز باسمتي
6 كوب ماء
ملح , قليل من الزعفران
¼ كوب ماء دافيء
½ كوب زبيب ايراني (زرشك)
2 ملعة كبيرة ماء ورد (او ماء زهر)
2 ملعقة كبيرة زيت (او زبد)

الطريقة

- يغسل الأرز وينقع في كمية من الماء بحيث تغطيه, ويترك لمدة نصف ساعة ثم يصفي .
- يوضع الماء (6 اكواب) وملعقة كبيرة من الملح في اناء علي نار متوسطة ويترك حتي يبدأ في الغليان.
- يضاف الأرز ويترك لمدة 8 دقائق ويقلب بخفة من حين لاخر حتي ينضج .
- يصفي الارز من ماء السلق ,ويغسل بماء بارد ويصفي مرة اخري ويترك جانبا.
- يطحن الزعفران ويذاب في الماء الدافيء,ثم يضاف ماء الورد والزبيب الايراني ويترك لمدة 5 دقائق .
- يسخن الزيت في اناء علي نار متوسطة,ويضاف الارز وخليط الزبيب ويتبل بالملح
  ويقلب بخفه بشكل دائري حتي تتداخل المكونات ويتوزع لون الزعفران علي الارز
- يغطي ويترك علي نار هادئة لمدة 10 دقائق او حتي يسخن ويقدم.

أرز بالشبت والفول الأخضر

المقادير

1 كوب فول أخضر
3 كلعقة كبيرة زيت زيتون
1 بصل متوسط مفروم
1 كوب شبت مفروم
2 كوب أرز باسمتي مسلوق
1 ملعقة صغيرة كركم
ملح

الطريقة

- تزال القشرة الخارجية للفول,ثم تسلق حباته في ماء مغلي لمدة7 دقائق وتصفي وتشطف بالماء البارد وتزال القشرة الرقيقة لحبة الفول.
- يسخن الزيت في اناء علي نار متوسطة,ويضاف البصل ويقلب لمدة خمس دقائق لو حتي يصبح لونه ذهبيا.
- يضاف الشبت والفول الأخضر المسلوق والأرز والكركم ويتبل بالملح مع التقليب بخفة حتي تتجانس المكونات.
- تخفف الحرارة ويغطي ويترك لمدة عشر دقائق.

طاجن أرز بالقشطة(الأرز المعمر)

المقادير

2 كوب أرز مصري
2 ملعقة كبيرة زبد
¼ كوب قشطة(قشدة)
2 ملعقة كبيرة ملح وفلفل
¼ ملعقة صغيرة جوزة الطيب
2 ½ كوب حليب ساخن

الطريقة

- يغشل الأرز بالماء البارد ويصفي.
- يسخن الفرن علي حرارة 180 درجة مئوية.
- يخلط البد والقشطة(1/4 كوب) في طاجن فخار مع التقليبحتي يندمج الخليط ويتبل . بالملح والفلفل وجوزة الطيب.
- يضاف الأرز مع التقليب الجيد ثم يضاف الحليب.
- يغطي الطاجن ويوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة,ثم يرفع الغطاء ويدهن سطح الأرز بمعلقتين من القشطة ويترك بالفرن لمدة 15 دقيقة اخري حتي يحمر سطح الأرز.

كشك

المقادير

½ كوب ارز مصري
3 ملعقة كبيرة دقيق
1 كوب زبادي
4 كوب مرج دجاج
ملح وفلفل
2 ملعقة كبيرة زيت ذرة
1 بصل كبير مقطع شرائح

مسابقة الطاهى المميز جوائز قيمة

الطريقة

- يغسل الأرز جيدا ويصفي.
- تخلط ملعقتان من الدقيق مع الزبادي في وعاء,يقلب جيدا حتي تتجانس المكونات ويترك جانبا لمدة 10 دقائق.
- يسخن المرق في اناء علي نار متوسطة ويترك حتي يبدأ في الغليان.
- يضاف الأرز للمرق,وعند البدء في الغليان تخفف الحرارة ويترك لمدة 15 دقيقة او حتي ينضج مع التقليب من حين لاخر.
- يضاف خليط الزبادي للمرق مع التقليب جيدا حتي تتجانس المكونات, ويتبل بالملح والفلفل مع الاستمرار في التقليب حتي يغلظ قوامه ثم يرفع بعيدا عن النار ويترك ليبرد قليلا.
- يسخن الزيت في مقلاة علي نار متوسطة,وترش شرائح البصل بالمتبقي من الدقيق مع التخلص من الزائد,ثم يضاف الي الزيت مع التقليب حتي يحمر قليلا,ثم يرفع علي منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد .
- يصب الكشك في اطباق التقديم (يمكن وضعه بالفرن علي الشواية حتي يحمر سطحه).

بطاطس مع زيتون وبندق

المقادير

5 بطاطس كبيرة
4 طماطم حجم كبير
1 بصل كبير مقطع شرائح
1 ملعقة صغيرة سكر
1 ملعقة صغيرة زعتر جاف
2 فص ثوم مفروم ناعم
1 كوب زيتون اسود
4 ملعقة كبيرة زيت زيتون , ملح وفلفل
4 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
¼ كوب بندق مجروش للتزين
¼ كوب زينون اسود

الطريقة

- **يسخن الفرن علي حرارة 180 درجة مئوية.**
- **تغسل البطاطس وتجفف وتقطع الي مكعبات كبيرة.**
- **يوضعاناء به ماء علي نار متوسطة وعندما يبدأ بالغليان توضع الطماطم لمدة عشر ثوان ثم ترفع وتبرد تحت كاء بارد وتقشر.**
- **تقطع نصف كمية الطماطم الي مكعبات صغيرة مع التخلص من البذر وتعصر باقي الكمية في الخلاط.**
- **تخلط كل المكونات ونصف كمية البقدونس(ماعدا عصير الطماطم والبندق والزيتون) مع التقليب الجيد حتي تتداخل المكونات وتتجانس.**
- **يصب عصير الطماطم في صينية فرن ويوضع عليها خليط البطاطس.**
- **توضع الصينية في الفرن لمدة 45 دقيقةاو حتي تمام النضج.**
- **عند التقديم تزين بالبندق المجروش والزيتون الاسود وبقية كمية لبقدونس المفروم.**

بطاطس بالأعشاب

المقادير

1 كليو بطاطس حجم كبير

3 ملعقة كبيرة زيت زيتون

3 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

1 ملعقة كبيرة زعتر مطحون

1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو مطحون (بابريكا)

1 ملعقة كبيرة ثوم مطحون

ملح وفلفل

الطريقة

- تغسل البطاطس وتقشر وتقطع الي اصابع بسمك حوالي 1/2 1 سنتيمتر.
- تنقع البطاطس في ماء مملح لمدة 10 دقائق ثم ترفع وتجفف جيدا.
- يخلط الزيت مع البقدونس في وعاء عميق,ويضاف الزعتر والبابريكا والثوم ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويقلب جيدا.
- توضع أصابع البطاطس في الخليط السابق وتغطي وتترك في الثلاجة(البراد)لمدة ساعة علي الاقل .
- يسخن الفرن علي حرارة 200 درجة مئوية.
- توزع اصابع البطاطس في صاج فرن مع مراعاة عدم التصاقها او وضعها فوق بعض.
- توضع في الفرن لمدة 45 دقيقة او حتي تنضج وتحمر.
- تقدم ساخنة مع صلصة الكاتشب و خليط من صلصة المايونيز ومعجون المسترد.

بطاطس وسبانخ

المقادير

2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1 بصل مفروم
1 ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم
1 كليو بطاطس صغيرة مسلوقة
½ كوب طماطم مقشرة مكعبات صغيرة
2 ملعقة كبيرة فلفل اخضر مكعبات
ملح وفلفل
¼ كوب مرق خضار(او مرج دجاج)
2 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
2 كوب سبانخ مقطعة

الطريقة

- يسخن الزيت في مقلاة علي نار متوسطة,ثم يضاف البصل والثوم والزنجبيل مع تقليب الخليط لمدة 5 دقائق او حتي يصبح لونه ذهبيا.
- تضاف البطاطس لخليط البصل وتقلب لمدة 5 دقائق .
- تضاف قطع الطماطم والفلفل الأخضر ويتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يضاف المرق لخليط البطاطس ويترك حتي يبدأ في الغليان.
- تخفف الحرارة وتضاف الكزبرة الخضراء والسبانخ لخليط البطاطس مع مراعاة ان تضاف قبل التقديم مباشرة حتي لا تفقد لونها الاخضر.

لحم روستو (الروزبيف)

المقادير

1 عرق لحم (حوالي 1 ½ كيلو)
2 ملعقة كبيرة خردل معجون
1 ملعقة كبيرة زعتير طازج مفروم
1 ملعقة كبيرة اكليل الجبل (روزماري)مفروم
2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
ملح وفلفل
1 كوب ماء
2 بصل متوسط مقطع قطعا كبيرة
2 عرق كرفس قطع كبيرة
2 كرات مقطع قطعا كبيرة
2 جزر كبير مقطع حلقات كبيرة
7 فص ثوم

الطريقة

- تربط قطعة اللحم بخيط سميك يتحمل الحرارة(خيط لحام) علي هيئة شبكة حول اللحم.
- يسخن الفرن علي حرارة 200 درجة مئوية.
- يخلط الخردل مع الزعتر واكليل الجبل والبقدونس والزيت ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويقلب جيدا حتي تتداخل المكونات.
- يغطي اللحم بالخليط مع الدعك الخفيف.
- يصب الماء في صينية الفرن ويضاف البصل والكرفس والكرات والجزر والثوم بحيث يغطي قاع الصينية.
- يوضع اللحم فوق الخضروات.
- توضع الصينية في الفرن لمدة 40 دقيقةاو حتي تمام النضج (حسب حجم اللحم)
- يرفع اللحم من الصينية ويترك جانبا ليبرد قبل تقطيعه الي شرائح رفيعة مع التخلص من الخيط.
- يقدم اما ساخنا او باردا مع الخضراوات امشوية وصلصة الخردل(مسترد) مع العسل.

لحم بتلو مع البسطرمة

المقادير

4 شرائح لحم (ستيك)
6 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1 بصل متوسط مقطع حلقات
4 شرائح بسطرمة
5 خرشوف (ارض شةكي) معلب قطع
1 كوب دقيق
1 بصل متوسط مفروم ناعم
2 كوب مرق لحم
1 كوب عيش غراب (فطر) شرائح
1 كوب بصل صغير مخلل
ملح وفلفل
قشطة وبقدونس مفروم للتزيين

مسابقة الطاهى المميز

الطريقة

- توضع الشرائح بين طبقتين من البلاستيك وترقق بالطرق عليها من الجهتين.-
- يسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة علي نار متوسطة,ويضاف البصل مع التقليب حتي يصبح ذهبي اللون قم يرفع جانبا ليبرد.
- تفرد شريحة اللحم وتفرد فوقها شريحة بسطرمة وتوضع كمية قليلة من البصل المحمر والخرشوف المقطع علي احد طرفي اللحم وتلف,لاحكام لفها تقفل باستخدام خلة(عود اسنان) في نهاية قطعة اللحم مع الاحتفاظ بالمتبقي من البصل والخرشوف جانبا.
- يوضع الدقيق في وعاء,وتدحرج فيه لفائف اللحم حتي يغطيها بالكامل(مراعاة التخلص من الدقيق الزائد)
- تسخن باقي كمية الزيت في مقلاة علي نار متوسطة,وتحمر لفائف اللحم من كل الجهات حتي يتغير اللون.
- يحمر البصل في نفس المقلاة ويقلب لمدة 3 دقائق او حتي يصبح لونه مائلا للذهبي ثم يضاف البصلالزائدمن الحشو.
- يضاف المرق وعيش الغراب والبصل المخلل وباقي الخرشوف,ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويقلب حتي تتداخل المكونات.
- يترك الخليط علي نار متوسطة حتي يبدا في الغليان,ثم تخفف الحرارة الي هادئة ويغطي ويترك لمدة 25 دقيقة او حتي تمام نضج اللحم مع التقليب من حين لاخر.

لحم مفروم بخلطة التشيلي

المقادير

3 ملعقة كبيرة زيت ذرة
2 بصل مفروم ناعم
2 فلفل أخضر مقطع مكعبات
1 فلفل أحمر مقطع مكعبات
1 فلفل أخضر حار مفروم ناعم
2 فص ثوم مفروم
½ كيلو لحم بقري مفروم
3 طماطم مقشرة قطع صغيرة
2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
1 كوب فاصوليا حمراء مسلوقة
ملح وفلفل

المقادير / لخطة بهارات التشيلي
1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
½ ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
¼ ملعقة صغيرة شطة خشنة
½ ملعقة صغيرة ملح
½ ملعقة صغيرة فلفل ابيض
1 ملعقة صغيرةفلفل احمر حلو

الطريقة

- تجهز خلطة بهارات التشيلي بخلط المكونات في وعاء عميق حتي تتجانس وتحفظ.
- يسخن الزيت في اناء علي نار متوسطة ثم يضاف البصل والفلفل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق حتي يذبل.
- يضاف اللحم المفروم الي الخليط ويترك لمدة 10 دقائق مع التقليب من حيب لاخر.
- تضاف خلطة التشيلي مع التقليب ويمكن اضافة المزيد حسب الرغبة.
- تضاف قطع وصلصة الطماطم ويترك الخليط حتي البدء في الغليان.
- تخفف الحرارة,ثم تضاف الفاصوليا ويتبل الخليط بالملح والفلفل,ويغطي الاناء ويترك لمدة25 دقيقة او حتي تمام النضج
- يقدم مع الأرز الابيض او رقائق التورتيا.

الكبسة

المقادير

3 كوب أرز باسمتي
1 فخذ ضآن(2 كيلو) قطع متوسطة
3ملعقة كبيرة بهارات الكبسة المطحونة
4 بصل كبير مقطع
4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
3 طماطم مقشرة(قطع متوسطه)
ملح وفلفل
4 ½ كوب ماء

توابل الكبسة الصحيحة
2 ورق غار(لورا)
5 قرنفل صحيح
5 حبهان(هيل)صحيح
2 عود قرفة
2 لومي عماني
1 فلفل اخضر حار
للتزين
½ كوب لوز مقشر محمص
½ كو زبيب
4 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعم

الطريقة

- يغسل الأرز جيدا وينقع في الماء الدافيء لمدة 30 دقيقة.
- يتبل اللحم بـ2ملعقة كبيرة من توابل الكبسة المطحونة حتي يغطي تماما مع الدعك الخفيف باليد .
- تقطع نصف كمية البصل لشرائح رفيعة,والكمية المتبقية تفرم ناعما.
- يسخن الزيت في اناء علي نار متوسطة وتضاف شرائح البصل مع التقليب لمدة 10دقائق او حتي تحمر وترفع علي منشفة ورقية,وتترك جانيا للتزيين
- يضاف البصل المفروم في نفس الاناء ويتبل بملعقة كبيرة من توابل الكبسة ويقلب لمدة 5 دقائق.
- يضاف اللحم ويقلب مع البصل لمدة 5 دقائق او حتي يحمر من جميع الجهات.
- تضاف قطع الطماطم,ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويقلب حتي تتداخل المكونات.
- تضاف بقية توابل الكبسة الصحيحة للخليط مع التقليب لمدة خمس دقائق, ثم يضاف الماء ويتبل بالملح والفلفل,ويترك حتي يبدأ في الغليان.
- تخفف الحرارة ويغطي الاناء ويترك لمدة 45 دقيقة حتي يبدأ اللحم في النضج.
- يصفي الأرز من الماء ويضاف لخليط اللحم حتي يبدأ في الغليان, ثم تخفف الحرارة ويغطي ويترك لمدة 30 دقيقة او حتي تمام النضج.
- توضع الكبسة في طبق التقديم وتزين بالبصل المحمر واللوز والزبيب والبقدزنس المفروم.

شعرية مع طماطم وسبانخ

المقادير

3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1 بصل متوسط مفروم
2 فص ثوم مفروم
3 طماطم مقشرة ومفرومة ناعما
2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
2 كوب مرق خضار او دجاج
1 ملعقة صغيرة سكر
ملح وفلفل
1 كوب شعرية
½ كيلو سبانخ

الطريقة

- يسخن الزيت في اناء علي نار متوسطة,ثم يضاف البصل والثوم ويقلب لمدة 5 دقائق حتي يصبح لون الخليط مائلا للذهبي.
- تضاف الطماطم والصلصة والمرق والسكر,ويقلب الخليط جيدا حتي تتجانس المكونات.
- تتبل الشوربة بالملح والفلفل,وتترك حتي البدء في الغليان ثم تخفف الحرارة وتترك لمدة 15 دقيقة.
- تضاف الشعرية مع التقليب من حين لاخر وتترك لمدة 10 دقائق او حتي تنضج.
- تغسل أوراق السبانخ باستخدام كمية كافية من الماء حتي نتخلص من الرمل الموجود بها, ثم ترفع الاوراق من الماء وتجفف وتقطع الي شرايح صغيرة وتضاف للشوربة.
تترك الشوربة علي النار لمدة 3 دقائق ثم ترفع وتقدم ساخنة او دافئة.

كريمة عش الغراب(فطر)

المقادير

½ كيلو عش اغراب (فطر)
½ ملعقة كبيرة عصير ليمون
1 ملعقة كبيرة زبد
1 بصل متوسط مفروم ناعم
2 ورق غار(لاورا)
ملح وفلفل
8 كوب مرق دجاج
½ كوب كريمة لباني

الطريقة

- يقطع عيش الغراب شرائح ويضاف اليه عصير الليمون.
- يسخن الزبد في اناء علي نار متوسطة,ويضاف البصل وقلب لمدة 5دقائق حتي يصبح لونه ذهبيا.
- يضاف عش الغراب وورق الغار ويقلب لمدة 5 دقائق(مع رفع قليل من شرائح عش الغراب بعد حوالي دقيقتين لاستخدامها لاحقا في التزيين.
- يضاف المرق لعش الغراب,ويقلب الخليط حتي تتجانس كل المكونات ويترك حتي يبدا في الغليان ثم تخفف الحرارة ويترك لمدة 10 دقائق او حتي ينضج عش الغراب.
- ترفع الشوربة عن النار وتترك لتبرد قلبلا ويتم ازالة ورق الغار.
- يعاد الخليط الي الاناء ويرفع علي نار متوسطة,ثم تضاف الكريمة مع التقليب ومراعاة عدم الغليان ويتبل الخليط بالملح والفلفل.
- عند التقديم تزين بشرائح عش الغراب المتروك جانبا.

تبولة تفاح

المقادير

½ كوب برغل ناعم
¼ كوب ماء
2 تفاح اخضر متوسط
1 تفاح احمر متوسط
3 ملعقة كبيرة عصير ليمون
ملح وفلفل
2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
½ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1 حزمة نعناع طازج مفروم
½ كوب رومان حب للتزيين

الطريقة

- ينخل البرغل وشطف بقليل من الماء البارد,ثم ينقع في الماء لمدة 5 دقائق.
- يغسل التفاح,ويقطع الي مكعبات صغيرة بالقشرة مع التخلص من البذور,ويرش بعصير الليمون حتي لا يتغير لونه.
- يصفي البرغل مع الضغط للتخلص من الماء الزائد ويضاف الي التفاح,ويتبل بالملح والفلفل.
- يضاف الزيت والقرفة والنعناع للخليط مع التقليب الجيد حتي تتداخل المكونات.
- عند التقديم تزين السلطة بحبات الرمان.

مسابقة الطاهى المميز جوائز قيمة

سبانخ وبقول مع نقانق

المقادير

3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1 بصل كبير مفروم
2 فص ثوم مفروم ناعم
½ كيلو سجق(نقانق)(مقطع صغيرة)
2 كوب عدس اصفر منقوع ومصفي
8 كوب مرق دجاج او لحم
½ كوب بسلة مسلوقة
½ كوب بصل اخضر(قطع صغيرة)
1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1 ملعقة كبيرة كزبرة مفروم
½ ملعقة صغيرة كركم مطحون
½ كوب سبانخ مقطعة شرائح
½ كوب فاصوليا حمراء مطهوة
ملح وفلفل

الطريقة

- **يسخن الزيت في اناء علي نار متوسطة ثم يضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائقاو حتي يبح لونها ذهبيا.**
- **تضاف قطع السجق والعدس الاصفر مع التقليب لمدة 5 دقائق حتي يتغير لون السجق.**
- **يضاف المرق حتي البدء في الغليان,ثم تخفف الحرارة ويغطي ويترك لمدة 20 دقيقة او حتي ينضج العدس.**
- **تضاف باقي المكونات ما عدا السبانخ والفاصوليا الحمراء ويترك الخليط لمدة 10دقائق مع التقليب من حيب لاخر.**
- **تضاف السبانخ والفاصوليا الحمراء ويقلب الخليط ويتبل بالملح والفلفل ويترك 5 دقائق.**

ديك رومي بتوابل الكبسة

المقادير

1 ديك رومي (حبش)(6كيلو)
1 كوب ملح لسلق الديك
1 ملعقة صغيرة قرنفل صحيح
4 عود قرفة
8 فص حبهان(هيل)
4 لومي عماني صحيح
1ملعقة صغيرة فلفل اسود حب
1 ملعقة صغيرة كمون صحيح
3 ورق غار (لاورا)
ملح
1 بصل مقطع شرائح
2 عود كرافس قطع كبيرة
2 ملعقة كبيرة توابل الكبسة المطحونة
2 معلقة كبيرة زبد

الطريقة

- **يغسل الديك جيدا ويذاب الملح في كمية ماء تكفي لتغطيته,ويترك في الماء المملح لمدة ساعتين ثم يشطف**
- **يوضع الماء(كمية كافية لتغطية الديك) في اناء علي نار متوسطة, وتضلف كل التوابل الصحيحةو 2 من اللومي العماني (مع مراعاة ثقب اللومي بطرف سكين حادة),وتضاف الخضروات والديك الرومي.**
- **تخفف الحرارة عندما يبدأ الخليط في الغليان,ويترك لمجة ساعةاو حتي ينضج الديك,ثم يرفع جانيا ليبرد ويصفي المرق.**
- **يسخن الفرن علي حرارة 180 درجة مئوية.**
- **تخلط ملعقة كبيرة من توابل الكبسة المطحونة مع الزبد,ويدهن الديك جيدا مع الدعك الخفيف من الداخل والخارج,ثم يوضع في صينية بالفرن لمدة 30 دقيقة او حتي يصبح لونه ذهبيا.**

مشاوي مشكلة

المقادير

1 كيلو لحم ضآن للكباب

½ كيلو لحم ضآن مفروم للكفتة

½ كيلو ريش ضآن

4 بصل متوسط

2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعم

الطريقة

- يبشر البصل ويصفي من الماء ويوضع جانبا في وعاء منفصل.
- توضع قطع اللحم (الخاصة بالكباب)والريش في ماء البصل , وتتبل بالملح والفلفل وتغطي وتترك بالثلاجة(البراد) لمدة 3 ساعات علي الاقل حتي تتشبع من التتبيلة.
- يضاف بشر البصل المصفي والبقدونس الي اللحم المفروم(الكفتة) ويتبل بالملح والفلفل.
- يفرم خليط اللحم مع البصل ناعما في المفرمة. تفرم نصف كمية اللحم المفروم مرة اخري, ثم تضاف الي الجزء الاخر وتخلط جيدا.

تجهيز الشواء

- توضع قطع اللحم في السيخ المعدني بحيث تكون قليلة العدد وفي منتصف السيخ.
- يقسم خليط اللحم المفروم الي اقسام متوسطة الحجم,وتشكل علي هيئة أصابع بداخل الاسياخمع الضغط عليها حتي تكون متساوية الحجم بطول السيخ .
- تعد شواية الفحم قبل البدء في الشوي ويساوي الفحم فيها.
- توضع اسياخ اللحم والكفته وقطع الريش فوق شبكة معدنية علي الفحم مع التقليب,ويراعي مدة طهي الكفتة والريش مقارنة باللحم وعدم طهيها لمدة طويلة حتي لا تفقد كمية كبيرة من السائل.
- تقدم ساخنة مع الخضروات المشوية والسلطة الخضراء.

طاجن دجاج مع الفاصوليا البيضاء

المقادير

½ كيلو دجاج قطع
1 ملعقة صغيرة فلفل احمر حلو
¼ ملعقة صغيرة شطة ناعمة
1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
1 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
ملح وفلفل
2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
2 كوب بصل صغير مقشر
3 فص ثوم مفروم ناعم
¼ كيلو سجق قطع
2 كوب فاصوليا بيضاء
2 كوب مرق دجاج او لحم
1 كوب طماطم قطع صغيرة
او عصير
1 ملعقة كبيرة صلصة طماطم

الطريقة

- **تغسل قطع الدجاج جيدا وتجفف.**
- **تخلط التوابل جيدا,وتتبل قطع الدجاج بالملح والفلفل والتوابل مع الدعك الخفيف باليد.**
- **يسخن الفرن علي حرارة 180 درجة مئوية.**
- **يسخن الزيت في اناء علي نار متوسطة, ويضاف البصل ويحمر لمدة 8 دقائق مع التقليب او يصبح لونه ذهبيا.**
- **يضاف الثوم وقطع الدجاج والسجق مع التقليب لمد 10 دقائق او حتي حمر قطع الدجاج .**
  تضاف باقي المكونات,ويتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتي تتداخل المكونات ثم توضع في طاجن فرن .
- **يغطي الطاجن ويوضع في الفرن لمدة 35 دقيقة او حتي تمام النضج.**

سمان بصلصة حلوة

المقادير

4 سمان
2 ملعقة كبيرة خل ابيض
2 ملعقة كبيرة دبس تمر هندي
2 ملعقة كبيرة عسل ابيض
2ملعقة كبيرة صلصة صويا
1 فلفل احمر حار مفروم
ملح وفلفل
4 ورق موز (او اوراق خس)
بصل اخضر وفلفل احمر للتزيين

الطريقة

- **يغسل السمان وينقع في قليل من الماء والخل,ثم يشطف ويجفف.**
- **تخلط جميع المقادير جيدا(ما عدا ورق الموز),وتترك ملعقة كبيرة من تتبيله التمر هندي جانبا لاستخدامها كصلصة للزيين.**
- **يتبل السمان بتتبيلة التمر هندي من الداخل والخارج مع الدعك الخفيف,ثم يغطي ويترك بالثلاجة بمدة ساعتين.**
- **يسخن الفرن علي حرارة 180 درجة مئوية .**
- **تفرد اربع اوراق موز ,بنفس عدد السمان , ويوزع السمان فوق كل ورقة ويلف جيدا, ثم يلف بورق زبد ثم بورق المونيوم مع احكام اللف.**
- **يرص السمان في صاج, ويوضع في الفرن لمدة 35 دقيقة او حتي تمام النضج.**
- **يزين السمان بصلصة التمر هندي والبصل الاخضر والفلفل الاحمر.**

مسابقة الطاهى المميز

كريمة مع بحريات

المقادير

2 ملعقة كبيرة زبد
2 ملعقة كبيرة دقيق
6 كوب مرق سمك او دجاج
½ كوب سمك سالمون مكعبات
½ كوب سمك فيليه مكعبات
½ كوب سكالوب
1 كوب جمبري بدون قشر
1 كوب قطع حبار (سبيط)
1 كوب لح البلح(قواقع)

1 كوب كريمة لباني
ملح وفلفل ابيض
اوراق بقدونس للتزين

الطريقة

- **يسخن الزبد في اناء علي نار متوسطة,ثم يضاف الدقيق مع التقليب المستمر لمدة دقيقتين.**
- **يضاف المرق الي خليط الزبد مع التقليب المستمر منعا لتكون اي كتل,واذا حدث يجب ان تصفي بمصفاة.**
- **تضاف مجموعة البحريات وتتبل بالملح والفلفل,ويترك الخليط لمدة 15 دقيقةاو حتي تمام النضج.**
- **تضاف الكريمة,وتترك لمدة دقيقتين,وتقدم ساخنة مع الخبز وتزين بأوراق البقدونس.**

سمك مقلي

المقادير

1 كيلو سمك(الحجم المفضل)
1 كوب دقيق
1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
1 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1 ملعقة صغيرة حبهان(هيل) مطحون
ملح وفلفل
زيت للقلي

الطريقة

- **ينظف السمك مع التخلص من الاحشاء والقشر,ويترك في ماء(مضاف الية4 ملاعق كبيرة من الدقيق وملعقة ونصف كبيرة من املح)لمدة نصف ساعة,ثم يشطف جيدا ويجفف.**
- **يوضع الدقيق في وعاء,وتضاف التوابل وتخلط جيدا حتي تتجانس المكونات.**
- **يرش السمك بالدقيق حتي يغطيه تمما وينفض للتخلص من الدقيق الزائد.**
- **يسخن الزيت علي نار عالية,ويحمر السمك من الجهتين,ثم يرفع علي منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.**
- **يقدم السمك المقلي مع السلطة الخضراء وحلقات الليمون.**

كفتة سمك مع خضار

المقادير / لكفتة السمك

½ كيلو سمك مفروم
½ كوب ارز مصري مطهو
6 فص ثوم مفروم
½ كوب بقدونس مفروم
½ كوب كزبرة مفروم
½ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
½ ملعقة صغيرة كمون مطحون
¼ ملعقة صغيرة شطة ناعمة
ملح وفلفل

المقادير / للخضار

3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1 بصل كبير مفروم
2 جزر مقشر ومقطع حلقات
2 بطاطس(مكعبات صغيرة)
2 طماطم (مكعبات صغيرة)
1 ملعقة صغيرة زعفران
2 ملعقة كبيرة ماء ساخن
1 كوب مرق جمبري او دجاج
1 ملعقة كبيرة كركم مطحون
1 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون

الطريقة

- يخلط السمك المفروم مع الارز في وعاء عميق,ثم تضاف نصف كمية الثوم وباقي مكونات الكفتة مع التقليب حتي تتجانس المكونات.
- يشكل خليط الكفتة علي هيئة كرات صغيرة في حجم عين الجمل,ثم تغطي وتترك جانبا.
- يوضع الزيت في مقلاة علي نار متوسطة,ويضاف البصل وباقي كمية الثوم مع التقليب لمدةد دقائق او حتي يصبح لون الخليط ذهبيا.
- يضاف الجزر والبطاطس والطماطم لخليط البصل مع التقليب حتي تتداخل المكونات.
- يطحن الزعفرانويذاب في الماء الساخن.
- يضاف المرق وخليط الزعفران للخضار,ويضاف الكركم والزنجبيل ويتبل الخليط بالملح والفلفل, ويترك حتي يبدأ في الغليان.
- تخفف الحرارة وتضاف كرات السمك,ويترك الخليط لمدة 15 دقيقة او حتي تمام الضنج.
- ترص الكفتة مع الخضار في طبق التقديم وتزين بالليمون المخلل.

كاسارول تونة ومكرونة

المقادير

2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
2 بصل متوسط مفروم
1ملعقة صغيرة ثوم مفروم
2 علبة تونة محفوظة
2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
½ ملعقة صغيرة جوزة الطيب
ملح وفلفل
2 كوب كريمة لباني
2 كوب خليط من الجبن
2 ملعقة كبيرة شبت طازج مفروم
1 ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم
1 ملعقة كبيرة ريحان طازج مفروم
1/2 كيلو مكرونة قواقع (مسلوقة)
1 ملعقة صغيرة زيت زيتون

الطريقة

- **يسخن الفرن علي حرارة 180 درجة مئوية.**
- **يسخن الزيت في مقلاة علي نار متوسطة,ويضاف البصل والثوم ويقلب لمدة 3 دقائق حتي يذبل ,ثم يرفع جانبا ويترك ليبرد.**
- **تصفي التونة من الماء او الزيت,وتوضع في وعاء عميق ثم يضاف خليط البصل والثوم.**
- **يضاف عصير عصير الليمون ويتبل الخليط بجوزة الطيب والملح والفلفل,وتضاف نصف كمية الكريمة مع التقليب الجيد حتي تتجانس المكونات.**
- **تضاف نصف كمية الجبن لخليط التونة والاعشاب العطرية والمكرونة المسلوقة,ويقلب الخليط حتي تتداخل المكونات.**
- **يدهن قالب فرن بالزيت,ويضع فيه خليط المكرونة مع التونة.**
- **تخلط بقية كمية الجبن مع بقية الكريمة وتوضع علي سطح المكرونة حتي تغطي القالب تماما.**
- **توضع بالفرن لمدة 20 دقيقة او حتي يسيل الجبن ويحمر السطح,وتقدم ساخنة.**

جمبري (روبيان) مع بامية

المقادير

4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1 كوب بصل مفروم
5 فص ثوم مفروم
½ ملعقة صغيرة اكليل الجبل
½ ملعقة صغيرة زعتر
½ ملعقة صغيرة لوريجانو(زعتربري)
1 فلفل اخضر مكعبات صغيرة
3 طماطم متوسطة(مكعبات صغيرة)
2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
2 كوب مرق دجاج
½ كيلو بامية طازج كبيرة مقطعة
½ كيلو جمبري منظف ومقشر
ملح وفلفل
½ ملعقة صغيرة شطة ناعمة

الطريقة

- يسخن الزيت في اناء علي نار متوسطة,ثم ياضف البصل والكرفس والثوم,ويترك لمدة 5 دقائق مع التقليب.
- تطحن الاعشاب العطرية حتي تنعم, وتخلط وتضاف نصف الكمية علي خليط البصل مع التقليب,ثم يضاف الفلفل الاخضر.
- تضاف قطع وصلصة الطماطم والمرق,ويترك الخليط حتي يبدأ في الغليان,ثم تخفف الحرارة ويترك لمدة 10 دقائق حتي تتركز الصلصة.
- تضاف البامية للخليط,ويغطي ويترك لمدة 15 دقيقة او حتي ينضج,ثم ياضف الجمبري ويترك 7 دقائق اخري حتي تمام النضج.
- يتبل الخليط بالملح والفلفل والشطة مع التقليب,وعند التقديم تزين بباقي خلطة الاعشاب المطحونة .

مسابقة الطاهى المميز جوائز قيمة
www.ksau.info

أيس كريم بالتوت

المقادير

¼ كوب توت أسود
1 كوب زبادي(بدون نكهات)
2 ملعقة صغيرة عصير ليمون
½ كوب توت احمر+2 ملعقة كبيرة للتزيين
½ كوب كريمة لباني
2 ملعقة كبيرة سكر بودرة
½ كوب أيس كريم فانيليا

الطريقة

- **يخفق التوت الاسود مع نصف كمية الزبادي وملعقة عصير ليمون في الخلاط.**
- **يخفق التوت الاحمر مع النصف المتبقي من الزبادي وعصير الليمون.**
- **يوضع خليط التوت الاحمر والاسود في كأس للتقديم.**
- **يخفق الكريم مع السكر البودرة جيدا,ثم يوضع فوق خليط التوت.**
- **يزين بالآيس كريم وحبات التوت.**

بينا كولادا

المقادير

1 ثمرة أناناس
2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
1 كوب حليب جوز هند
1 كوب كريمة لباني
½ كوب ثلج مجروش
1 حلقة اناناس للتزيين
2 حبة كريز للتزيين

الطريقة

- **يقطع الجزء الاعلي من ثمرة الاناناس(يحفظ جانبا).**
- **يفرغ الاناناس من الداخل بطرف ملعقة , ويوضع المحتوي في خلاط كهربائي,ثم يضاف عصير الليمون**
وحليب جوز الهند والكريمةوالثلج المجروش,ويخفق جيدا.
- **يصب العصير داخل ثمرة الاناناس المجوفة ,ويزين بحلقة.**

مسابقة الطاهى المميز جوائز قيمة
www.ksau.info

أفوكادو ورمان

المقادير

1 حبة افوكادو
2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
1 كوب ماء
4 ملعقة كبيرة سكر
½ كوب حب رمان
½ كوب ثلج
1 ملعقة كبيرة دبس رمان

الطريقة

- **يقشر الافوكادو وتنزع البذرة ,ويقطع ويوضع في الخلاط الكهربائي.**
- **يضاف عصير الليمون والماء والسكر,ويخفق الخليط حتي يتجانس .**
- **يصب عصير الافوكادو في كأس التقديم.**
- **يخلط الرمان مع الثلج ودبس الرمان جيدا في الخلاط .**
- **يصب علي عصير الافوكادو, ويقدم باردا .**

فراولة مع جوز الهند

المقادير

5 حبات فراولة

1 كوب حليب

2 ملعقة كبيرة عسل نحل

½ كوب جوز هند مبشور

الطريقة

- **تنظف الفراولة وينزع منها الجزء الاخضر,وتوضع في الخلاط الكهربائي وتضاف باقي المكونات.**
- **تخفق في الخلاط الكهربائي حتي تتجانس.**
- **تصب في كأس التقديم,وتزين بالفراولة.**

جزر مع مربي الليمون

المقادير

4 جزر متوسط الحجم ومقشؤ

½ كوب ثلج مجروش

2 ملعقة كبيرة سكر

2 ملعقة كبيرة مربي الليم(لمون أخضر)

½ كلعقة صغيرة زنجبيل مطحون ناعم

الطريقة

- **يغسل الجزر ويقشر,ثم يعصر في الماكينة الخاصة بالعصير.**
- **يخفق الثلج مع السكر والمربي في الخلاط الكهربائي ثم يضاف الي عصير الجزر.**

يضاف الزنجبيل ويقدم مزينا بثمرة صغيرة من الليم.

مسابقة الطاهى المميز

جوافة وتفاح مع بسكوت

المقادير

2 جوافة

1 تفاح

1 ملعقة كبيرة عصير ليمون

½ كوب كريمة لباني

½ كوب ثلج

¼ كوب بسكوت شكولاته(للتزين)

الطريقة

- **تقطع الجوافة والتفاح (مع التخلص من البذر).-**
- **توضع كل المكونات في الخلاط الكهربائي(ما عدا البسكوت),وتخفق حتي تتجانس.**
- **تصب في كأس التقديم, وتزين ببسكوت الشكولاتة.**

خوخ وشراب الورد

المقادير

2 خوخ طازج

¼ كوب شراب الورد

¼ كوب ثلج مجروش

½ عصير برتقال

الطريقة

- **تنظف حبات الخوخ ويقطع نصفين وينزع البذر.**
- **يوضع الخوخ وشراب الورد في الخلاط الكهربائي,ويخفق جيدا.**
- **يضاف الثلج المجروش وعصير البرتقال مع الاستمرار في الخفق حتي تتجانس المكونات.**
- **يصب العصير في كأس التقديم,ويقدم مثلجاً.**

شكولاتة مثلجة

المقادير

1 كوب حليب
2 كوب بودرة كاكاو
¼ كوب شكولاتة سائلة
¼ كوب سكر
1 كوب ثلج
2 ملعقة كبيرة شكولاتة مبشورة

الطريقة

- **يوضع الحليب في اناء علي نار متوسطة,ويضاف الكاكاو والشكولاتة السائلة والسكر.**
- **يقلب الخليط جيدا حتي تتجانس المكونات وتصل لدرجة الغليان(يمكن اضافة قطع شكولاتة للحليب الساخن مع التقليب حتي تسيل).**
- **يترك الخليط ليبرد تماما ثم يضاف الثلج,ويصب في اكواب ويزين بالشكولاتة المبشورة.**

كوكتيل طبقات

المقادير

½ كوب كيوي
½ كوب مانجو
½ فراولة
1 كوب ثلج مجروش
3ملعقة كبيرة سكر

الطريقة

- يقشر الكيوي ويوضع مع 1/3 كمية الثلج وملعقة سكر في الخلاط,يخفق جيدا.
- يصب عصير الكيوي كطبقة أولي في كأس التقديم.
- يقشر المانجو ويقطع,يوضع المانجو في الخلاط مع 1/3 كميةالثلج وملعقة سكر,يخفق جيدا.
- يصب عصير المانجو كطبقة ثانية فوق طبقة الكيوي في كأس التقديم.
- توضع حبات الفراولة في الخلاط مع المتبقي من الثلج والسكر وتخفق.
- يصب عصير الفراولة كطبقة أخيرة,ويقدم الكوكتيل بارد.

كمثري وعسل وحليب

المقادير

2 كمثري (أجاص)

1 ملعقة صغيرة عصير ليمون

½ ملعقة صغيرة ينسون مطحون

2 ملعقة كبيرة عسل نحل

1 كوب حليب

2 ملعقة حلوي شكولاتة

الطريقة

- **تقشر الكمثري ويتم التخلص من البذر والقشر,وتقطع قطع كبيرة.**
- **تخفق الكمثري مع الحليب في الخلاط الكهربائي حتي يتجانس الخليط,ثم يضاف عصير الليمون.**
- **يخلط الينسون مع العسل ويوضع في كأس التقديم,وتضاف حلوي الشكولاتة.**
- **يضاف عصير الكمثري.**

مسابقة الطاهى المميز جوائز قيمة

جزر مع الحليب الدافيء

المقادير

½ كوب جزر مبشور
2 ملعقة كبيرة عسل نحل
2 كوب حليب
كريمة لباني وجزر مبشور للتزين

الطريقة

- يسخن الفرن علي حرارة 100 درجة مئوية.
- يفرد الجزر المبشور في صاج,ويوضع في الفرن حتي يجف.
- يطحن الجزر الجاف في ماكينة القهوة حتي يصبح مثل البودرة.
- يوضع الحليب في اناء علي نار متوسطة,ويضاف العسل مع التقليب,حتي يبدأ الخليط في الغليان.
- يضاف الجزر المطحون الي الخليط مع الاستمرار في التقليب حتي تتجانس المكونات.
- يصب في فنجان كبير,ويزين بالكريمة والجزر المبشور,ويقدم ساخنا.

مشمش مجفف مع الآيس كريم

المقادير

½ مشمش مجفف (قطع)

½ حايب طازج

¼ قطع شكولاتة

1 كوب آيس كريم بنكهة الفانليا

الطريقة

- تخفق قطع المشمش مع الحليب الطازج في الخلاط الكهربائي.
- تضاف قطع الشكولاتة والآيس كريم مع الاستمرار في الخفق حتي تتجانس المكونات.
يصب الخليط في كأس التقديم , ويقدم بارداً.

فطير مشلتت

المقادير

4 3/4 كوب دقيق
1 ملعقة صغيرة ملح
2 كوب ماء
زبد لين لدهن العجيب
زيت لفرد العجين

الطريقة

- يوضع الدقيق والملح في العجان الكهربائي علي سرعة بطيئة,ثم يضاف الماء تدريجيا ويعجن علي سرعة متوسطة حتي تندمج المكونات ويصبح كتلة واحدة ملساء.
- يخلط الزبد مع الزيت جيدا(تكون كمية متساوية او حسب الرغبة).
- يقسم العجين الي 5 قطع متساوية,تكور وتدهن جيدا بخليط الزبد,وتترك لمدة ساعة.
- يسخن الفرن علي درجة حرارة 250 مئوية.
- تفرد اربع قطع من العجين بنشابة رفيعة طويلة علي سطح مدهون بقليل من الزيت علي هيئة مربعات بمقاس واحد, وتكون رقيقة جدا حتي تكاد تكون شفافة.
- تمد القطعة الخامسة بمقاس اكبر قليلا حوالي 5 سنتيمترات من جميع الجهات.
- توضع الفطائر الاربعة فوق بعضها البعض في وسط الفطيرة الاكبر.
- تطبق الفطيرة الكبيرة علي الفطير الاصغر من الجهات الاربع حتي نحصل علي مربع بنفس حجم الفطائر الاصغر.
- تطبق زوايا العجين الاربعة لتكون شكل دائرة.
- تبلل راحة اليد بقليل من خليط الزبد مع الزيت ويدهن سطح الفطيرة.
- توضع الفطيرة في صاج(من النوع السميك)مدهون بقليل من الزيت.
- تخبز في الفرن لحوالي 15 دقيقة او تتفتح طبقات الفطيرة او ترتفع ويصبح لونها ذهبيا.

خبز الشوفان

المقادير

1 ملعقة كبيرة خميرة
1 ¼ كوب ماء دافيء
2 كوب دقيق
1 كوب ردة(نخالة القمح)
½ كوب شوفان
¼ كوب قمح مجروش
¼ كوب جبن رومي مبشور
1 ملعقة صغيرة ملح
2 ملعقة كبيرة زيت
¼ كوب شوفان للتزين

الطريقة

- تذاب الخميرة في نصف كمية الماء الدافيء وتترك جانبا لمدة 5 دقائق حتي تتفاعل.
- تخلط المكونات الجافة في العجان الكهربائي علي سرعة بطيئة.
- يضاف الزيت وخليط الخميرة,ثم تضاف بقيمة كمية الماء تدريجيأمع العجن علي سرعة متوسطة لمدة 15 دقيقة حتي نحصل علي عجين املس وناعم.
- يوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت,ثم يغطي ويترك ليختمر لمدة ساعة او حتي يتضاعف حجمة.
- يعجن العجين علي سطح مرشوش بقليل من الدقيق لمدة 5 دقائق.
- يشكل العجين علي هيئة كرات متوسطة الحجم مع الضغط الخفيف علي الكرات براحة اليد حتي تصبح ملساء.
- ترص الكرات في صاج,وترش بالماء ثم ترش بالشوفان.
- يغطي الخبز ويترك لمدة ساعة ليختمر,او حتي يتضاعف حجمه.
- يسخن الفرن علي درجة حرارة 200 مئوية.
- يخبز في الفرن لحوالي 25 دقيقةاو حتي يصبح لونه ذهبيا.

رولز مشكل

المقادير

1 ملعقة كبيرة خميرة
1 ملعقة كبيرة سكر
2 ¼ كوب ماء دافيء
5 كوب دقيق
1 ملعقة صغيرة ملح
1 ملعقة كبيرة حليب بودرة
2 ملعقة كبيرة زيت
سمسم,حبة البركة وجبن شيدر مبشور للتزين

الطريقة

- تخلط الخميرة والسكر وتذاب في 1/2 كوب من الماء الدافيء,وتترك لمدة 5 دقائق للتفاعل.
- يخلط الدقيق مع الملح وحليب البودرة في العجان الكهربائي علي سرعة بطيئة.
- يضاف الزيت والخميرة ثم الماء الدافيء تدريجيا علي سرعة متوسطة حتي تتجانس المكونات.
- يعجن لمدة 10 دقائق حتي نحصل علي عجين مطاطي وناعم.
- يكور العجين ويوضع في وعاء مدهون بالزيت ويترك لمدة ساعة ليختمر,او حتي يتضاعف حجمه.
- يقلب العجين علي سطح مرشوش بقليل من الدقيق,مع الضغط عليه بقبضة اليد ليهبط قليلا.
- يقسم العجين لاقسام متساوية,ويشكل علي هيئة كرات متوسطة الحجم مع الضغط الخفيف براحة اليد حتي تصبح مكورة.
- ترص كرات العجين في صاج,ثم ترش بقليل من الماء ثم بالسمسم او حبة البركة او الجبن المبشور.
- يغطي العجين ويترك ليختمر مرة اخري لمدة 35 دقيقة, او حتي يتضاعف حجمه.
- يسخن الفرن علي درجة حرارة 220 مئوية.
- يخبز في الفرن لمدة 20 دقيقة, او حتي يصبح ذهبي اللون.

مسابقة الطاهى المميز جوائز قيمة

كيك الراونيز السريعة

المقادير

2 بيض
½ كوب زبد لين
½ كوب شكولاتة سائلة
½ كوب سكر
1 كوب دقيق
¼ ملعقة كبيرة بيكنج بودر
فانليا
للتزيين مكسرات(عين جمل/جوز/بندق)
صلصة شكولاتة

الطريقة

- يخسن الفرن علي درجة حرارة 180 مئوية.
- يدهن قالب كيك مستطيل بالزبد,ثم يرش بقليل من الدقيق (مع التخلص من الزائد).
- يخفق البيض جيدا في وعاء عميق بواسطة(مضرب كهربائي) علي سرعة متوسطة.
- يضاف الزبد والشكولاتة والسكر مع الاستمرار في الخفق حتي تتجانس المكونات.
- يخلط الدقيق مع البيكنج بودر والفانليا.
  ثم يضاف تدريجيا لخليط البيض ويقلب بخفة حتي تتجانس المكونات.
- يصب الخليط في القالب المعد ويساوي السطح.
- يزين بحبات من المكسرات مثل الجوز او البندق.
- يخبز في الفرن لحوالي 20 دقيقة ,ثم يترك ليبرد تماما.
- يقطع ويزن بصلصة الشيكولاتة او بدون.

تارت التفاح

المقادير

3 كوب دقيق
1 معلقة صغيرة ملح
1 معلقة كبيرة خل ابيض
2 بياض بيض
1 كوب زبد
2 معلقة كبيرة ماء مثلج
للحشو
3 صفار بيض
½ كوب سكر
2 ملعقة كبيرة زبد لين
5 تفاحاخضر
مربي مشمش للتزين

الطريقة

- يخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي علي سرعة بطيئة.
- يضاف الخل وبياض البيض مع الاستمرار في العجن علي سرعة متوسطة حتي تتداخل المكونات.
- يضاف الزبد والماء المثلج وتعجن المكونات حتي نحصل علي عجين املس متجانس.
- يفرد العجين في قالب دائري كطبقة رقيقة بحيث تأخذ شكل القالب
- لعمل الحشو يخفق صفار البيض مع السكر في وعاء عميق.
- يضاف الزبد مع الاستمرار في الخفق حتي تتداخل المكونات خليط ابيض تماما.
- يقشر التفاح ويقطع شرائح طولية,وترص علي سطح العجين بحيث تكون علي هيئة وردة.
- يصب خليط البيض علي سطح التارت,وتخبز في الفرن لمدة 30 دقيقة او حتي تمام الخبز.
- يترك التارت ليبرد قليلا ثم يدهن السطح بقليل من مربي المشمش المخففة بالماء الدافيء.

تارت التفاح

المقادير

عجين بف باستري

مربي فراولة

½ كوب زبد

½ كوب سكر

2 بيض

1 كوب دقيق لوز(لوز محمص ومطحون)

½ ملعقة صغيرة روح اللوز(او فانيليا)

سكر بودرة للتزيين

الطريقة

- يسخن الفرن علي حرارة 200 مئوية.
- يفرد العجين بسمك رقيق في قاع وجوانب قالب فرن مستدير بحيث يأخذ شكل القالب مع عمل بعض الثقوب بالشوكة ,وتدهن بقليل من مربي الفراولة.
- لتجهيز الحشو,يخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي علي سرعة متوسطة حتي يصبح الخليط كالكريمة.
- يضاف البيض وصفار البيض لخليط الزبد مع الاستمرار في الخفق حتي تتجانس المكونات.
- يضاف دقيق اللوز وروح اللوز,ويقلب الخليط حتي تتداخل المكونات.
- يصب خليط الحشو فوق المربي بالقالب بحيث يغطيها تماما,ويساوي السطح.
- تخبز في الفرن لمدة 40 دقيقة او حتي تتماسك وتنضج.
- تترك الفطيرة لتبرد قليلا,ثم تزين بالسكر البودرة عند التقديم.

مسابقة الطاهى المميز

بسكوت القرفة

المقادير

1 بيض
½ كوب سكر بودرة
¼ كوب زبد
2 كوب دقيق
2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
¼ ملعقة صغيرة ملح
1 ملعقة صغيرة بكينج بودر
1 ملعقة صغيرة ينسون مطحون
½ كوب حليب
قطع بندق/شربات/فستق مجروش

الطريقة

- يسخن الفرن علي حرارة 180 درجة مئوية.
- يخفق البيض بواسطة مضرب كهربائي في وعاء عميق لمدة دقيقتين حتي يصبح هشا.
- يضاف السكر البودرة مع الاستمرار في الخفق.
- يضاف الزبد الي خليط البيض مع الخفق حتي يصبح كالكريمة.
- يخلط الدقيق مع القرفة واملح والبكينج بودر والينسون.
- يضاف خليط الدقيق الي خليط البيض تدريجيا مع التقليب حتي تتجانس المكونات.
- يضاف الحليب تدريجيا مع التقليب حتي يتجانس العجين ويتماسك.
- يشكل العجين علي هيئة كرات صغيرة في حجم عين الجمل(الجوز).
- ترص الكرات في صاج مع الضغط الخفيف علي المنتصف وتوضع فيها قطعة من البندق.
- يخبز البسكوت في الفرن لحوالي 15 دقيقة او حتي تمام النضج.
- يسقي البسكوت وهو ساخن بالشربات الدافيء,ويرص في طبق التقديم ويزين بالفستق المجروش.

بسكوت بالعجوة

المقادير

¾ كوب زبد
¾ كوب سكر
2 صفار بيض
1 ملعقة كبيرة فانليا
5 كوب دقيق
½ ملعقة صغيرة بكينج بودر
1 كوب حليب دافيء
½ كوب كريمة لباني
1 صفار بيض للدهن
2ملعقة كبيرة سمسم
عجوة للحشو

الطريقة

- يوضع الزبد في العجان الكهربائي علي سرعة متوسطة ,ويضاف السكر تدريجيا مع الفخق الجيد حتي يصبح كالكريمة.
- يضاف صفار البيض والفانيليا للخليط مع الاستمرار في الخفق علي نفس السرعة.
- يخلط الدقيق مع البكينج بودر,ويضاف للخليط مع الاستمرار في العجن.
- يخلط الحليب مع الكريمة اللباني ويضاف تدريجيا,ويعجن حتي يصبح كتلة متماسكة وناعمة.
- يغطي العجين ويترك لمدة 15 دقيقة.
- يسخن الفرن علي حرارة 200 درجة مئوية .
- يقسم العجين الي قسمين ويلف الاسطوانة(تكون اصغر حجما من العجين),وتوضع في تجويف العجين,
ثم تغطي بطرفي العجين لنحصل علي اسطوانة.
- يلف العجين مرة اخري(مع الضغط الخفيف),ويقطع بالسكين الي حلقات.
- ترص الوحدات في صاج,ثم تدهن بصفار البيض المخفوق(بواسطة فرشاة),وترش بالسمسم.
- تخبز في الفرن لحوالي 30 دقيقة او حتي تمام الخبز.

مسابقة الطاهى المميز جوائز قيمة

أم علي

المقادير

6 كرواسون(بدون نكهة)
3 كوب حليب
½ كوب سكر
½ كوب لوز مجؤوش
½ كوب فستق مجروش
¼ كوب جوز هند
¼ كوب زبيب
½ كوب كريمة لباني(او قشطة)
¼ كوب فستق مجروش (للتزيين)

الطريقة

- يسخن الفرن علي حرارة 180 درجة مئوية.
- يقطع الكرواسون قطعا كبيرة ويوضع في وعاء عميق.
- يوضع الحليب في اناء علي نار متوسطة,ويضاف السكر ويقلب حتي يذوب تماما ويبدا الحليب في الغليان.
- يخلط الكرواسون مع اللوز والفستق وجوز الهند والزبيب.
- يوضع قليل من الحليب الساخن في قاع صينية(او قالب).
- توضع نصف كمية الكرواسون وخليط المكسرات,ثم تضاف نصف كمية الحليب.
- تضاف باقي كمية الكرواسون المتبقية,ثم يضاف باقي كميةالحليب حتي يغطي الكرواسون تماما.
- تخفق الكريمة اللباني,ثم توضع علي سطح القالب.

يوضع القالب في الفرن لمدة 20 دقيقة , ثم يوضع في الرف الاعلي من الفرن لمدة خمس دقائق
للحصول علي اللون الذهبي.

- تقدم ساخنة,وتزين بالفستق المجروش.

غريبة بالقهوة

المقادير

كوب زبد لين
½ كوب سكر بودرة
½ ملعقة صغيرة 1 ماء ورد او فانليا
2 ملعقة صغيرة قهوة مركزة
2 كوب دقيق
½ ملعقة صغيرة بكربونات صودا
للتزيين (بندق او بن حب)

الطريقة

- **يسخن الفرن علي حرارة 160 درجة مئوية.**
- **يخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي علي سرعة متوسطة**
  حتي يصبح كالكريمة .
- **يضاف ماء الورد او الفانليا الي خليط الزبد مع الاستمرار في الخفق.**
- **تضاف القهوة المركزة الي الخليط مع الخفق المستمر.**
- **يخلط الدقيق بكربونات الصودا,ويضاف الي خليط البيض مع الاستمرار في العجن حتي يصبح كتلة واحدة.**
- **يشكل العجين علي هيئة كرات صغيرة ,ويزين بحبات من البن او البندق.**
- **تخبز في الفرن لحوالي 10 دقائق او حتي تمام الخبز.**

آيس كريم الأناناس

المقادير

1 ثمرة أناناس كاملة طازجة
1 كوب كريمة لباني مخفوقة
3 ملعقة كبيرة سكر

الطريقة

- تقسم ثمرة الاناناس طوليا لقسمين.
- يفرغ قلب الاناناس ويقطع قطع صغيرة.
- تخلط الكريمة المخفوقة مع قطع الاناناس والسكر جيدا في وعاء من البلاستيك حتي تتجانس.
- يغطي الوعاء ,ويحفظ الخليط لمدة 6 ساعات في الفريزر.
- يكسر الخليط الي مكعبات,ويخفق بواسطة مضرب كهربائي علي سرعة متوسطة.
- يوضع الخليط في الماكينة الخاصة بالآيس كريم حوالي 20 دقيقة .
- يوضع في وعاء ويحكم غلقه ويحفظ في الفريزر.

توضع كرات الآيس كريم في نصف ثمرة الاناناس المفرغة وتقدم.

مسابقة الطاهى المميز

أيس كريم الزبادي

المقادير

2 كوب زبادي(بدون نكهات)
2 ملعقة كبيرة توت مهروس
2 ملعقة كبيرة شربات نعناع
2 ملعقة كبيرة صلصة شكولاتة
2 ملعقة كبيرة صلصة فراولة

الطريقة

- يقسم الزبادي في 4 اوعية,ويضاف للوعاء الاول التوت ويقلب حتي يتجانس,ويضاف للثاني شربات نعناع ويقلب,وهكذا مع 4 اوعية.
- يصب الزبادي بالنكهات المختلفة في أكواب صغيرة,وتوضع عصا عريضة(خاصة بالآيس كريم)في المنتصف.
- توضع الاكواب في الفريزر لمدة لا تقل عن 6 ساعاتحتي تجمد.
- تفك الاكواب,ويمكن ان تشبك عصيان الآيس كريم في التفاص ويقدم (كما في الصورة).

كيك الآيس كريم (كاساتا)

المقادير

1 طبقة من كيك اسفنجي بالشكولاتة (بسمك حوالي 2 سنتيمتر)

1 كوب فواكه مجففة قطع

2 كوب آيس كريم فستق(النكهة المفضلة)

2 كوب آيس كريم فراولة

2 كوب آيس كريم فانليا

¼ كوب فستق للتزيين

1 كوب كريز للتزيين

الطريقة

- يجهز قالب مستدير عميق (يمكن فك جوانبه),ثم يوضع فيه طبقة كيك الشكولاتة.
- تمزج الفواكه المجففة مع الآيس كريم حسب الرغبة.

- تغطي طبقة الكيك بآيس كريم الفستق وتساوي,ثم بطبقة من آيس كريم الفراولة,ثم طبقة من آيس كريم الفانليا (ويساوي بين الطبقات)
- يغطي القالب , ويحفظ في بالفريزر لحين تقديمه.
- يترك قليلا ثم يفك جوانب القالب بحذر.
- يوضع كيك الآيس كريم في طبق التقديم,ويزين بالفستق وحبات الكريز.

مسابقة الطاهى المميز جوائز قيمة